

大学生趣味体育活动 大学生趣味体育活动 活动策划方案(大全5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

大学生趣味体育活动篇一

为了确保事情或工作能无误进行，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是计划中内容最为复杂的一种。方案应该怎么制定才好呢？下面是小编收集整理的大学生趣味体育活动策划方案，欢迎阅读与收藏。

挑战极限，挑战自我

参加本次比赛的学生运动员必须具有正式学籍的`山东大学学生。

1、山东大学各学院均可直接报名参加，每院限报男女各20人。

2、各参赛队报领队1名

以学院为单位组队参赛，各校区进行预赛，决出优胜队伍参加决赛。

预赛各项目前10名进行个人项目的挑战赛。

1、项目包括：踢毽子；足球颠球；定时罚篮；限时跳绳；呼啦圈；俯卧撑，以学院为单位组织参赛，参赛学院在规定项目中任选四项，每项5人，组成20人参赛队，并设领队一人。

比赛设各校区预赛与总决赛，其中总决赛又分团体部分与个人部分。由各校区预赛选拔7支队伍进入该团体决赛，各单项前10名进入个人挑战赛。

四校区预赛：实行记分制，每项比赛获得名次按以下方式记入参赛队总分具体人数采用全进制(如45人参加颠球，则前5%人数为 $45 \times 5\% = 2.25$ ，则取3个人。

参加此项目全部5人都顺利完成比赛，则该参赛队加3分。按照各队总分排序，选出7支队伍(东区新校南区前两名，东区老校西区软件学院校区第一名)进入决赛。决赛记分办法同预赛。

2、各项竞赛按《竞赛规则(试行)》执行。

3、裁判员由主办单位选派。

1、报名宣传阶段：10月10日——10月16日

宣传及报名方式：第一、各校区张贴活动预告海报；第二、各学院学生会体育部，组织本院同学集体报名。

若无法按时提交报名表，请各领队携带报名表参加10月16日下午4：00在东区新校综合服务楼地下一层进行的校园吉尼斯活动筹备会议。

2、预赛阶段：10月17日——10月20日

各分赛区根据各区场地情况组织预赛。

比赛场地：

东区老校13号楼前广场

齐鲁软件学院体育场

新校图书馆前广场

西校区体育场

南外环新区体育场

3、决赛阶段：团体决赛10月22日比赛场地东区新校图书馆前广场，个人挑战赛10月23日比赛场地南外环新区体育场。

联系电话☎xxx(晚6：30~9:30)

可咨询学生会办公室，负责人：杨帆xxxx吴文健xxx

准备会时间☐20xx年10月16日下午4：00

地点：东区新校公教楼506

到会时请各领队提交参赛队员的学生证复印件。

1、限次项目：(包括：踢毽子、足球颠球)要求在开始之后连续重复动作，不得间断，以完成数目最多者获胜。中途停止者成绩记录停止前的成绩。允许在正式比赛之前，进行一段时间的适应练习。比赛次数为一次。

(1)踢毽子：开始后，毽子不许落地，除脚踢之外，选手身体其他部位碰到毽子只能视为调整，不记做个数。不得用手持毽子或身体夹住毽子，不得借助其他人或其他工具来完成活动，否则均取消比赛资格。

(2)足球颠球：采取分组比赛，组内同时开始，颠球个数最多者为胜

2、限时项目：(包括：俯卧撑、定时罚篮、限时跳绳、)

(1) 俯卧撑：1分钟之内连续完成的标准(允许有三次违例机会，但是违例动作不算成绩)动作个数最多者获胜。如果违例动作超过3次，则取消比赛资格。

(3) 定时罚篮：1分钟内，自己拿球，投篮。选手必须按照罚球规定投球，否则视为无效。

(4) 限时跳绳：以1分钟内完成个数为准，可以停顿，只计算总个数。

3、计时项目：呼拉圈

在规定范围内摇呼拉圈时间最长者为胜。

大学生趣味体育活动篇二

预备时游戏者横排蹲于起点线上。裁判发令后，即可跳跃前进。并按节奏轮流在身前身后击掌，以先到达终点者为优胜。

规则：比赛中不得站起来，倘若跌倒或手触地则为失误，退至起点重做。

no.2 牵环

在两条间隔为3米的平行线中间放一个铁环，发令后两人同时用棍牵引，谁先把环攫取到本方线后即为获胜。

no.3 吊球比赛

在房梁或树杈上吊一只用线绳穿起来的乒乓球，每组二人用乒乓球拍来回攻守。看哪组打到的个数多即为优胜。

规则：只要有一次未拍上球就算失误。

no.4拉棒

两人相对而坐，腿伸直，脚顶脚，双手同握一根木棒。发令后，各自使劲往后拉，谁先把对方拉起来即为胜。

no.5知己知彼

二人在圈内相对而站，由裁判员在各人背后别上一张字条。发令后，谁先想方设法看到对方的字并说出来，就算胜了。

no.6打空降特务

每人手持一只小沙包，裁判员将降落伞（手帕、绳子、螺丝帽做成），抛到空中，下降时，用沙包击中者即可得分。

no.7小兔赛跑

脚踝部夹住一只小沙包，跳跃前进，看谁先到终点。

no.8螃蟹赛跑

参加游戏的每两人算一组，背对背夹住一个篮球。发令后，用侧身跑的方法前进，看谁先到终点并且不掉球。

规则：行进中不得用手扶球。如果中途球掉了，就退出游戏。

no.9定点空投

利用手帕、线绳和螺丝帽做成若干只降落伞。在操场上画一条起投线，再在起投线10至15步远处画一个大圆圈，代表灾区。游戏者每人每次能够连投三至五个降落伞，谁降落在灾区的伞多为优胜。

no.10接圈

用一根30厘米长的塑料管粘住两头，做成一个圈。游戏开始，两人相对而站，间隔数米，各手持一根40厘米长的细棍子，轮流套接，每成功一次可得一分。在规定的次数里，看哪队得分多。

注：套圈也可用藤条、竹篾做成。

no.11 闯难关

裁判员站在长板凳上左右摆动吊球（以篮、排球胆为宜），参加游戏的人从凳下钻过来时，被球碰着的次数少者为优胜。

no.12 闯沟

在地上画二条相隔二米的平行线，两线之间的空地代表山沟。经过猜拳，输者居其间当狼。游戏开始，大家能够随便来回穿越山沟，狼只能在沟中追拍，一旦拍及，则互换主角。

no.13 同步卫星

将参加游戏的人分成三组，每组一次出一人。预备时各站于圈内手持一只球。发令后，垂直高高抛起，赶紧按逆时针方向互换位置，并接住前边一人抛起的球。每成功一次可得一分。在规定的局数内，以得分多的队为优胜。

规则：抛球必须要垂直，向右左偏离大于地上圆圈半径时，算失误扣掉一分。

no.14 螃蟹追逃

在一个规定的场子里，每两人结成一对，背向而站，腰部系上一根短跳绳，组成一只螃蟹。选一对为追者，其他的都为逃者。发令后，即开始追逃，追者一旦拍及逃者，即可互换主角。

no.15托球看背

两人相对而站，各手持一块拍子，拍上托住一只乒乓球。裁判员分别在其背后用粉笔写上一个字词或号码。发令后，双方用拍子托球或颠球走向前，互相争看对方后背，先看到并讲出对方字词或号码者为胜。

no.16投格球

用梯子斜靠在墙上，在其三至五米外，画一条投掷线。游戏参加者依次轮流用少年球投梯格。从最低一格开始，逐格上升，每投中一次还能够连投一次，谁最先投到顶端的一格为胜。

no.17小鸡吃米

在地上画一个圆圈当鸡舍，当小鸡的儿童站到圆圈里。另外选一人当饲养员，手拿一捧小石子（或小圆纸片，小沙包等）立于圈外。游戏开始，饲养员一边说：“小鸡吃米喽！”一边跑向远处撒米，当小鸡的就跟着去拾，看谁动作敏捷，拾起来的多为胜，并能够换当饲养员的主角。

no.18谁的马力足

两人背向骑坐于长凳两端，在凳面的中间系一根绳子，绳头对准地上的中线。发令后，各自提臀用力拉凳，在规定的时间内，以拉过中线的人为获胜。

注：此种游戏，也可分成数组同时进行。

no.19敲队鼓

预备时两人背对队鼓，手持一根鼓棒，并用布蒙住眼睛。发令后，各自朝前走三步，并在原地转三圈，然后回到击鼓，

先敲响者可为本队得一分。两队队员依次进行下去，最终以得分多的队为胜。

no.20麻雀逗猫

在地上画一个圆圈，一人当猫进入圆圈里，其他人都当麻雀。游戏开始，麻雀可用单、双足任意跳进跳出，向猫挑逗，猫寻找机会追拍，一旦成功即可互换主角。

no.21打活动靶

两人坐在去掉盖的跳箱里，用木棒顶着帽子，上下活动做活靶子，让大家依次用小沙包或皮球投掷，看谁击中的次数多。

注：游戏时可分成两队，一队投掷，另一队负责拾回投掷物，到每人手中分配的投掷物投完再换班。

no.22小兔钻树洞

每两人相对而站，双手搭起，组成一个树洞。每个洞中间都站上一个人，当住在洞里的小兔。另外，一个当追者，一个当逃者。逃者遇到危险时可跑进任何一个树洞，让洞中人跑出替换之。如果在树洞外被拍及，则互换追逃主角。

no.23夜航

把游戏者等分成两队。预备时，用布蒙住各队排头的眼睛，并与随后的排二，共同扶住二根体操棒的两头，组成一艘轮船。发令后，后一人推动前一人前进，并绕过障碍。先到达终点的可为本队夺得一分。之后换下二人进行，方法同前，最终以得分多的队为优胜。

no.24踢球比赛

在地上并排画数个圆圈，旁边各放二至三只球，在15米处各插上相应的标竿。游戏者进入圈内，发令后迅速以滚动的方法把球逐个踢到标竿，再绕过回到，以最先完成者为优胜。

no.25拍球过桥

在地上画一条长3米宽30厘米的长方格子或用平衡木当木桥。游戏者用少年篮球从一端能顺利地运球（即拍球走）到另一端，即可得一分，谁得分最多即为优胜。

规则：1. 球出格或压线均为失误。2. 二次运球也为失误（即中间不准接球）。

no.26击沙包

在地上画一个大圆圈，甲队在里，乙队在外。游戏开始，乙队用一只小沙包投击甲队，每击中一人就出圈，并由乙队得一分。如果被甲队队员接住则由甲队得一分或者救回一名失误者。一旦乙队队员都失误了，就和甲队互换主角。最终以得分多的队为胜。

no.27头顶球

场地布置如图所示，准备一只塑料薄膜球（或气球），每队二人。每次抛球接球能够用手，但击球过网时必须用头攻，先得六分的队为获胜。如下情景为失误，由对方得分：1. 击球超过三次未过网。2. 球落地、出界或钻网。

no.28赶小羊

在场上画两条间隔十五米的平行线，两平行线间摆两行木柱（每行三——五根）。将参加游戏的人等分成两队。每队再分成甲乙两组，分别相对站在两平行线之外。发令后，依次用脚拨滚两只实心球绕过木柱往返接力，以先完成的队为优

胜。

规则：途中碰倒木柱必须及时扶好，才能往下进行。

no.29钻山洞

场地布置如图所示，山洞由三根体操棒搭架组成。将游戏者等分成二队，发令后各队排头朝前跑出，至山洞钻过，再回到拍及排二，自我退于队尾。之后排二再跑出钻洞……直至最终一人为止，以先完成的队为胜。

规则：在钻山洞时不慎碰倒架子要重新支好才能往下进行。

no.30挑西瓜

大家分散蹲下当西瓜，一个当选瓜人。游戏开始，选瓜人能够跑到任何一个人的身边，轻轻地拍头问：“西瓜熟了没有？”被拍人如果不想当追者就回答说：“没有熟。”被拍人要是愿意当追者就说：“熟了！”立刻能够站起来去追拍选瓜人。一旦拍及，选瓜人就要表演一个节目。选瓜人跑累了能够蹲下当西瓜，此时追者就变成了选瓜人，游戏重新开始。

no.31拍苍蝇

在地上画一个边长为4米的方块代表房子，甲居其间手持一只拍子，乙、丙相对立于房子外面，对投三毛球。在经过房子时，甲应争取用拍子阻挡，每成功一次为消灭一只苍蝇。三人依次轮流拍之，每人二十次，最终以消灭苍蝇多的人为获胜。

no.32拉砖

两人相对而站，扯住一根长绳，在各自一米前画一条界线，

界线中间画一个小圆圈，里面放上半块砖头。游戏开始，一人先用脚把绳踩住，另一人对准砖头甩绳套之，然后朝自我方向猛拽一下，力求使砖头拉向自我一方。之后轮换进行，谁先把砖头拉出自我的界线为获胜。

规则：每次只能套拉一次。

no.33捕鱼

将参加游戏的人等分成二队，一队手拉手圈成大圆圈高举过头，当大鱼网。另一队在网外排成单行纵队当鱼儿（排头应挑选一个比较机灵的孩子来带领）。游戏开始，鱼儿能够在鱼网里外依次鱼贯地穿行。等过了一会儿，发令者突然吹哨子，当大鱼网的儿童就能够赶快蹲下表示收网。被扣在网里的就算被逮住，每活动数次即可对换主角，哪队逮住的“鱼”多就算胜了。

no.34老鼠偷油

选一个儿童当老鼠，其他儿童分散四处站立不动，当油瓶。游戏开始，老鼠能够跑到任何一个油瓶处，用手拍一下，以示偷油，被拍及的立刻就变成猫，去捉老鼠。一旦捉住，当老鼠的儿童要表演一个小节目。在追逃的过程中，老鼠，感到危险时，能够立正喊声“油瓶”，他就算变成油瓶了，而猫就成了老鼠，游戏又重新开始。

no.35搂草打兔

在地上画一个大圆圈为草地，选二人为猎人，在圈外扯住一根长皮筋，其他人都当兔子居于圈内。游戏开始，两猎人可扯皮筋离地面20~30厘米做任意方向的来回运动（人不得入圈内）。皮筋经过草地时，当兔子的应当迅速跳过，一旦碰到即为失误，与猎人互换主角，游戏重新开始。

注意：拉皮筋时，离地高度不得超过标准，否则算失误。

no.36冰棍

在参加游戏的人当中，选一人当追者，其他人都当逃者。游戏开始，即可进行追逃。逃者遇到危险，能够立刻原地站住，喊一声“冰棍”！即不得再追拍了。追者能够继续追拍别人。但任何一个逃者都能够去营救变成冰棍的人，仅需跑上前去拍他一下，就算化了，又可重新活动了。如果追者拍及逃者，则互换主角。

规则：逃者在没站稳之前被拍及的都算失误。

no.37民警换岗

1、先将参加游戏的人，等分成两队，每队再分成甲乙两组相对站在各自的起点线上（如图）。两起点线中间再画两个圆圈代表岗亭，先站上一人值勤。2. 发令后，各队甲组排头跑到岗亭，敬礼，握手并进入岗亭代表换岗，替换下来者跑至对面拍及本队乙组排头后，退于队尾。3. 之后，乙组排头再仿前动作进行下去，最终，以先换完岗的一队为优胜。

no.38夺皮球

大家围成一个大圆圈坐下，对分成两队，各自依次报数并记住。在圆圈中间放一个小皮球。设裁判员一人。游戏开始，裁判员喊号，比如：“5号！”则双方的5号队员必须立即去抢皮球，大家拍手唱歌，抢到皮球的为追者，没有抢到的为逃者，开始追逃，在唱完歌之前追上逃者，追者可得一分。之后，裁判员再喊号，游戏又开始。最终以得分多的队为胜，负队表演节目。

no.39养鸡场

场地布置如图所示，每个小格子内放一只小沙包。游戏人等分成两队，各队再等分成公鸡组和小饲养员组，分别排成单行纵队相对而站。发令后，公鸡组排头双手抱住曲膝的左脚跳跃前进，来到格子内把每一个小沙包都踢出格（表示喂食）。再继续跳跃来到本队的小饲养员组，拍及排头，自我退于队尾。之后，小饲养员组的排头朝前跑出，把小沙包逐格放好（表示添料），再跑至本队公鸡组，拍及排二，并退至队尾。如此往返进行，直至最终，以完成任务快的队为优胜。

no.40赶猪

场地布置如图所示。准备实心球四只，垒球棒四根。将参加游戏的人等分成四队。各队再等分成甲、乙两组，各排成单行纵队，相对而站。预备时各队甲组排头手持一根棒来到各自的“猪圈”。发令后，迅速将实心球击出，然后边跑边击，直至赶进本队乙组的“猪圈”，再把棒传递给乙组的排头，自我退于队尾。之后，乙组排头再仿前动作进行，如此继续，最终以先赶完的队为优胜。

no.41猫捉老鼠

大家围成一个圆圈，选一人当猫，另一人当小老鼠，分别戴上相应的头饰。1. 游戏开始，大家拍手唱儿歌，猫就能够追拍小老鼠。小老鼠可在圈内外逃窜（但不得远离圆圈），遇到危险时可把头饰传递给别人，由别人戴在头上代替当逃者。倘若一旦让猫拍及则互换主角。2. 在追拍过程中，当猫的人追累了，也能够把头饰传递给他人替换主角。

no.42地滚球

在墙角前画一个边长为60~80厘米的方块，均匀地竖放九枚手榴弹，再在十步外画一条投掷线，准备垒球三只。游戏参加者，每人依次在线后连续滚投三球，一球击倒一枚得一分，

一球击倒二枚加倍，依此推算计分。在规定的局数中，得分多的为优胜。

规则：1. 投击时允许助跑，但不得越线。2. 用三球将九枚全击倒可得一百分。3. 球撞墙回到击倒无效。

no.43转炉炼钢

将参加游戏的人，等分成两队，各队一半人手拉手围成圆阵当转炉。另一半人分别坐在中间，双臂扶好当矿石。发令后，拉成圆阵的人按逆时针方向转圈快走。过一会当裁判员说：“出钢罗！”各圈即可开一个豁口，让变成钢水的队员（即原先的矿石）飞快朝终点跑去，以先完成的一队为优胜。

规则：1. “出钢口”在什么地方打开后，就不得移动。

2、“钢水”往终点跑时要有秩序。

no.44推球车

将参加游戏的人等分成数队。预备时各队排头将二根体操棒的三分之一处交叉捆紧，然后手握较长的一端叉开成剪刀状，用另一端的豁口叉住一只篮球。发令后，迅速推球滚转前进，至小红旗处绕过回到，先到达者可为本队夺得一分。之后，轮换排二进行。最终以得分多的队为优胜。

注意事项：1. 将棒端插于球下方两侧和地面之间的地方，不可太高或太低，才能避免球打滑或卡壳。2. 球的方向可用手调节棒的角度来解决。

no.45鸭子过河

在场上，由两个人拉起一条皮筋当河。参加游戏的人站成一路纵队，斜面向拉起的皮筋站好。排头为老鸭子，后面的人

都当小鸭子。游戏开始，大家跟随老鸭子用单足跳的方法依次来到中间跳过皮筋。以后皮筋逐渐升高，可由老鸭子用脚钩下压低，让小鸭子们过去，然后再自我过去。如此作8字形线路来回过河。谁在过河中触到皮筋即为失误，轮换扯皮筋者参加游戏。

规则：1. 老鸭子跳至中间后，一下未钩着皮筋或失去平衡手触地，为失误，可再另选人担任。

2、过了河来到另一端作准备时，能够站立休息。

no.46踢射目标

在场地上画二条相隔15~20米的平行线，中间每间隔数米用三根接力棒搭成一个三角堡垒。游戏时可分几组，每组为二人，预备时应对自我的堡垒相对站于线外，发给一只少年球。裁判员发令后，即可开始用脚来回踢射，以先射倒堡垒的一组为优胜。

规则：1. 不得超过线踢射，否则无效。2. 不得踢射他组的堡垒。

no.47谁先相遇

将参加游戏的人等分成两队。各队再等分成甲、乙两组。相对站于两条起点线之后（如图）。预备时各队甲、乙组的排头由对方队的队员用布条蒙住眼睛。发令后赶快出发，可用声音来和本队的人联络。哪队的人先相遇握手即可得一分。依次进行下去，最终以得分多的队为优胜。

规则：游戏者不得用手去碰挪蒙布偷看。

no.48赛龙船

将参加游戏的学生分成人数相等的两队（或四队），排成单行纵队站于起点线上。各队选一名队长当排头指挥，其余的人从排尾开始依次分别抬起右腿，由前面的人依次用右手拉住，另一只手搭在前一人的肩上，组成一条龙船。教师发令后，各队由队长指挥用单脚跳的方法，按拍节前进。看哪队齐心合力，首先到达终点线即为优胜。

规则：龙船不得在途中散架子，散了应立即重新组好才能继续前进。第二是剩余的选两个人出来，一个当逃者，另一个当追者，其余的儿童站成一个圆形队，每人围绕自我在地上画一个小圆圈。游戏开始，追者追拍逃者，逃者能够在圆形队内外逃跑。跑累了能够在任何一个儿童的前后左右任意站进小圆圈。此时，原先圈里的儿童变成逃者，赶快跑开。如果追者追拍到逃者，则调换主角，游戏继续进行。

规则：1. 逃者未进入小圆圈，圆圈里的儿童不得匆忙逃跑。2. 只要拍到一下，即算追到。

no.49丢沙包

参加游戏人数以10至15人为宜，并围成一个圆圈，蹲下或坐在地上。选一个人做丢沙包者。准备沙包一只。游戏开始，丢者顺着圆圈奔跑，把沙包悄悄地丢到任何一个人的背后。被丢者发现后，立即拿起沙包去追赶，并用沙包投击丢者，如果击中，丢者算失误一次，仍做丢沙包者；如果未被击中或跑到被丢者的位置，则由追者做丢包人。游戏继续进行。谁失误三次，应表演一个节目。

规则：1. 丢者必须在跑满两圈之前将沙包丢给别人。2. 不能丢在两人背后之间。3. 追者只能投击一次丢者。

no.50雷厉风行

场地布置如图所示，起点线前8米处立四个木柱，线后15米处

的三个圈内各放一枚手榴弹。将游戏参加者等分成四队，站于起点线后的二侧外。预备时，各队排头来到起点线上。发令后，朝前跑出，绕过木柱回到。再跑到圆圈处抢到一枚手榴弹，来到起点线上投击木柱。击倒者可为本队夺得二分，未击倒者可得一分，未抢得手榴弹的人没有分。依次朝下进行，方法同前，最终以得分多的队为优胜。

no.51比武

在地上画二条2米长的平行线，间隔距离为10厘米左右，游戏参加人数每次2人。游戏开始，两人进入平行线内，相对而站，各人想方设法用手把对方碰出线外即算获胜。

规则：不准拉人、推撞人，只准拍碰。

附注：也能够将平行线的两端画上二条端线，游戏允许进退，但不得出端线。

no.52夜间打靶

将游戏的人平分成两队，执行者的眼睛用黑布蒙住，并交给他一枚图钉。游戏开始，执行者朝前走三步，跨过皮筋横竿，再来到垫子处匍匐前进钻过第二道皮筋横竿，最之后到墙壁处一张画有环形靶心跟前，把图钉摁上去。以摁上的环数计数，最终以环数多的队为获胜。

规则：1. 途中身体的任何部位碰触皮筋皆为失误。2. 图钉未摁到环形靶上为失误。

no.53打敌机

将参加游戏的人分成甲乙两队，在地上画一个圆圈，裁判员居其间，手执纸飞机，先让甲队的人分散站于圈外，人手一只小沙包。游戏开始，裁判员将纸飞机掷向天空，谁在落地

之前击中即可得分。甲队掷完换成乙队掷，每队各掷三次，最终看哪个队得分多为优胜。

规则：掷沙包的人不得移动自我的位置。

no.54棒打球

利用小足球场或在空地上画一个相似的场地，在各端线中间立两根杆（距离以5~6米为宜）为大门，门前的禁区为弧形，距门3~5米。准备少年球一只，游戏参加人数以16至24人为宜，等分成甲、乙两队，除守门员外，每人发一根体操棒。比赛方法大致与小足球相似，但不准用脚踢，只能用棒打，在规定的时间内以进球多的队为优胜。

规则：守门员不用棒，可用手接或脚踢，大门前的禁区，攻队一律不得入内，否则判失误。

no.55听指挥

在地上画个圈，指挥员立于圆心，甲乙两名战士立于圈外，分别和他应对面和应对背站着。另设一名裁判员。游戏开始，指挥员随便移动一个方向，甲、乙必须赶快随之移动，以先对直的可得一分。在规定的次数内，得分多者为胜。

规则：如果指挥员转二圈或转后坐下，甲、乙也必须照办，动作迟缓者为失误。

no.56逮小熊

利用篮球场或在空场上，画一个25米长、15米宽的场地。再在场内某一角画一个圆圈作为熊的家。选两个学生当老熊，其余的都当小熊，在场子内走跑跳跃。

游戏开始，两个老熊手拉手的尽力追赶小熊，等追上小熊时，

就将小熊用四只手围住再把所捉到的小熊带到家里，每捉到一对小熊时，这对小熊也可手拉手地帮忙老熊捕捉其余的小熊，如果以为连成一个大网捕捉更方便，也能够采用之，直到逮完为止。

规则：当小熊的不得逃出场子。

no.57找伙伴

在场地上画一个直径为12米的大圆圈，将全体学生分成两组，相互手拉手圈成内外两个圆圈，外圈组必须比内圈组多一人。

游戏开始，教师喊跑步时，两组即朝相反的方向跑动。跑上几圈之后，教师哨音一响，立刻立定，外圈人要立即抓住内圈人中的一个成为一对好伙伴，没有找到伙伴的人为失误，给大家唱一支歌。

注意：1. 跑的时间不宜太长。2. 内、外圈人每隔几次后能够相互调换。

no.58穿山引水

把参加游戏的人分为人数相等的两队。各队再分成人数相等的甲、乙两组。排成两列横队，相对而站，双手互握，高举过头。教师发令后，排尾的一对学生手握手向前跑步，穿过自我队所搭的山洞。然后站在原先排头的前面，重新再架成一个山洞。随后排尾第二对学生仿排尾进行，依次类推，直到最终一对钻完为止。以先做完的一队为优胜。

规则：1. 前一对同学还未钻完山洞时，下一对不得匆忙开钻。
2. 架洞的手不能松开。

no.59火车挂钩

在场地上画二条间距为20米的平行线为界线。把全体学生分成人数相等的两队，每队再平分为甲、乙两组，分成纵队相对而立与界线之后。教师鸣笛后，各队甲组排头跑到本队乙组排头前，跳转身。乙组排头双手扶在甲组排头的肩上用右足点地，开火车到甲组排二，然后跳转身。甲组排二仿乙组排头动作，挂上钩，火车再开到乙组。如此来回行进，直到最终一个人。以先完成挂钩的一队为优胜。

规则：后一人必须用双手搭住前一个人的双肩才能开车，否则不准前进。

no.60冲过火力网

在地上画一个长15米、宽8米的长方形。参加游戏的人数以8至16人为宜，分成人数相等的甲、乙两队，并经过猜拳决定攻守。攻队站于一端线外，守队站于两条界线外，各人手持二只沙包。

游戏开始，攻队即设法安全经过火力网到达另一条端线，如在跑的过程中被守队的沙包击着身体即为受伤，算守队获得一分，进行数次之后，两队互换，最终看哪队得分多为胜。

规则：1. 不得投击头部，也不得进入界线投击，否则扣分。

2、攻队队员已越过起点线后，即不准后退，直到终点。3. 沙包落在阵地内必取回，从界线后另投。

no.61套圈追拍

将参加游戏的人等分成四队，预备时各队排头来到方格边，面朝逆时针方向。发令后，进入方格套钻过圈（直径为60厘米，可用藤、竹或树枝扎成），之后再跑到前一格去套钻，如此一向进行下去，一旦有人追拍上前一人，即可为本队夺得一分。之后，轮换下一人进行。最终以得分多的一队为优

胜。

规则：沿圆周外跑，不得少套圈。

狼和小羊

准备：二人相对而站，双臂前上举搭成一个架，其余的小朋友都手拉手站成一个圆圈。

游戏开始：大家一边绕圈从架下经过，一边念儿歌：羊群里面有只狼，不知躲在啥地方？小羊小羊要当心，认它出来好提防。

当念到最终一个“防”字时，搭架人即可收架，把一个小朋友扣住，这时他就当狼，其他小朋友赶快四处逃散。然后搭架人放狼出来去追拍大家。此时，搭架人松开一只手侧站当山洞，小羊就能够赶紧逃进山洞。在进洞之前被狼追及者为失误，唱一支歌；如果都没有被拍及就进了山洞，则由当狼的小朋友唱一支歌。

no.62避水雷

八人等分成二队，攻队预备时卧倒于起点线后，守队二人站于抛滚线后，各手持二只球，另二人站于起点线后拾、传球。

游戏开始，攻队即可匍匐前进，如果顺利到达终点线，有几人得几分。在匍匐前进中，守队抛滚球来射击攻队，攻队队员可用侧身滚的方法躲避，如果被击中则算失误，暂时退出游戏。最终以到达终点人数计分（每人计一分）。二队轮流攻守，最终以得分多的队为获胜。

注：此游戏只限在草坪上做。如在操场身下必须要有垫子。

no.63赛马

在地上画一条起跑线，正前方30米处再画一条终点线。游戏参加人数以4人为宜。每方2人，一个负责用脚猜拳，另一人当马。

游戏开始，各方当马的站于起跑线上准备出发，负责猜拳的人相对而站，站在马的后面，同时在原地用前脚掌轻轻跳三下，边跳边说：“快马加鞭——驾！”说完第三拍“驾”时，两人都要做出“锤子、剪子、布”的任何一种动作（双脚并立为锤子，前后叉开为剪子，两脚左右叉开为布），锤子砸剪子，可跑20步；剪子剪布，可跑10步；布包锤子，可跑4步。谁胜即可通知本方的马，朝前跑步。每猜一次拳跑一次，以先跑到终点再回到来即算胜一盘，游戏重新开始。

规则：1. 每次猜拳获胜一方的马才能跑步，输的站在原地，不得跑步。

2. 每赛完一盘，各方的人能够轮换当马。

no.64两个默契的哨兵

在场地上画二个相同的游戏场，大圈的直径为7米，小圈的直径为6米，二圈之间的地方再等分成四块，分别标明号码。准备体操棒四根，篮球（或排球、实心球）二只。将全班男生等分成甲、乙两队，分别站于各自的游戏场外。

预备时，各队排头、排二，分别来到对方队的游戏场小圈内，背对背而站，并用背夹住一只球，再每人手执一根体操棒当枪。游戏开始，由教师发令指挥，可令两对哨兵去“×号”地区，或绕二圈之间作逆（顺）时方向走动一圈等，两对哨兵闻之应立即照办。如此进行下去，直到有一对哨兵掉球失误为止，或以完成任务快的一对哨兵可为本队夺得一分。之后，轮换下头二人进行，方法同前，最终以得分多的队为优胜。

规则：1. 游戏一经开始，不得再用手去扶球，掉地即为失误，由对方队得分。2. 若未按教师规定的口令执行或听错口令亦为失误。

注意事项：开始游戏时，口令可喊得简单一些，熟练之后，可令其下蹲、坐下、起立、原地转圈360度，甚至还能够在急速行进中突然改变方向等，以锻炼发展学生的默契配合本事。

no.65击掌扶棒

在地上画一个圆圈，准备若干根体操棒。将游戏参加者等分成数队。设裁判员一人。

游戏开始，先由甲队每人手扶一根木棒立在地上，均匀地分散站于圆圈上，面朝逆时针方向。裁判员每吹一声哨，各队员同时松手击一下掌，并且赶紧朝前跑去扶住前一个人的棒。全体队员每成功一次可得一分，只要有一人失误掉棒，则轮换另一队进行。在规定的局数中，以得分多的队为优胜。

注意事项：1. 圆圈的大小可视队员参加的人数以及活动本事灵活掌握。2. 熟练后，还能够附加难度，如：转体一周、下蹲、跳跃、连击三掌、朝前跑二格再接棒等。

no.66打乱飞的球

在地上画一个大圆圈，参加者每人手持一根垒球棒（或体操棒），均匀分散地站于圈外，一至二报数，按单、双数分为二队。另外设裁判服务员二人，准备一只和圆圈半径一样长的吊球（可拿球内胎或坏球做成）。

游戏开始，一名裁判服务员进入圆心，手执绳头，迅速抡转吊球，使之忽上忽下，忽快忽慢，作持续的旋转。站在圈外的队员可瞅准时机执棒击之。每局每人规定仅能击二次，一旦击中即可为本队夺得一分。之后，轮换另一名裁判服务员

抢球。最终以得分多的队为优胜。

no.67摘葡萄

利用排球网或其他代替物品，在其15米外画一条起点线。将游戏者等分成数队，各排成纵队站于线后，排头拿一只篮子，篮内放上与队员人数相等的布条之类能够系摘的物品代替葡萄。

发令后，排头跑到网下，从篮子里拿出一根布条，用活结系在网上，回到时把篮子传递给排二，自我退于队尾。之后排二进行，直至本队最终一人。之后，由排头开始收摘，拿空篮子跑到网下，解下一条布条放进篮子，回到传递给排二……直至进行到最终，以先完成的队为优胜。

no.68钟表几点钟

在起点线前三米处画二个直径为一米的圆钟，上头标明时间和刻度。每个圆钟里面各放一根长棒和短棒当时针和分针。

将游戏者等分成两队，各排成纵队站于起点线后。游戏开始，大家唱问：“钟表几点钟？”裁判员任意喊出一个时间并同时挥手发令。比如：“5点30分！”排头则立即到本队的钟表里拿起一根短棒，迅速跑到前面的小红旗处，绕过回到，来到钟表处，用长、短棒标明5点30分的时刻。先完成者可为本队夺得一分。之后，游戏重新开始，由排二进行，方法同前，最终以得分多的队为优胜。

no.69四面招架

场地如图所示，参加游戏的人分成攻、守两队，每队四人。攻队四人分别站于场地东、南、西、北线外，手执一只绒布球。守队一人先进入中间圆圈，手执一面盾牌（直径60厘米左右，可用马粪纸或三合板等自制，也可用锅盖代替），其

余三人立于场外观看。另设裁判员一人。

游戏开始，裁判员发令，如喊：“东！”则居东面的一名攻队队员即可用绒布球投击中间的守队队员。与此同时，守队队员也可敏捷地转向东面，用盾牌阻挡。若被攻队击中，则由攻队得一分，否则守队得分。如此连续进行五次之后，轮换下一人游戏。一轮之后，两队互换主角，最终以积分多的一队为优胜。

规则：1. 击中膝部以上，头部以下的身体部位才有效，否则无效。

2、攻队听错口令乱投，有几人扣几分。3. 投击时不得越线，否则击中也无效。

大学生趣味体育活动篇三

运动，可以让我们身体健康；运动，可以让我们减轻生活压力；运动，可以让我们有一个好的身心。运动，是生活中一个亘古不变的主题。而现在，由于社会越来越发达，人们的运动量越来越少，尤其是当代大学生。所以，我院举办本次春季运动会，来鼓励大家多运动，增强体质，让大家在运动中健康，在健康中快乐。同时，本次运动会举办，可以促进同学之间的友谊，增强大家的团队精神。

20xx年x月

xx师范大学校本部田径场

xx师范大学化学院全体师生

(一)男子组

xx米跳远铅球

(二) 女子组

xx米跳远铅球

(三) 趣味性项目

开火车(五男五女)协同争先(五男五女)跳绳接力(五男五女)
摆渡过河(三男三女)

(1) 开幕式

(2) 上午：男女预赛□xx米；男女决赛□xx米铅球趣味性项目：
开火车协同争先

(3) 下午：男女预赛□xx米男女决赛□xx米跳远趣味性项目：跳
绳接力摆渡过河

(4) 闭幕式

(一) 运动员要严格遵守纪律，注意安全，服从裁判，如有意见可通过组织向大会提出

(二) 参加比赛的运动员必须身体健康，并具有人生意外保险。

(三) 运动员不准冒名顶替，违者取消参赛资格外，每人扣所属单位团体总分x分；给检举者所属单位团体总分加x分。

(四) 必须将号码布固定在胸前，无号码或号码布不固定者，一律不得参赛。

(六) 未尽事宜，另行通知。

具体比赛事宜见附表

大学生趣味体育活动篇四

本站发布大学生趣味体育比赛活动方案，更多大学生趣味体育比赛活动方案相关信息请访问本站策划频道。

一、活动目的：

响应学院示范性院校的建设，四川省“阳光体育”运动的号召，弘扬奥林匹克精神；丰富全院学生的第二课堂，推动我院体育事业的发展。

二、主办单位：院团委、学生会

三、承办单位：院学生会体育部

四、协办单位：院学生会各部、各系体育部

五、比赛要求：友谊第一，比赛第二；尊重并服从裁判的判定

六、报名时间：即日起至4月9日

七、比赛时间：4月14日（星期三）下午

八、比赛地点：四教广场

九、报名方式及相关事宜

1、各系以班级为单位参加比赛，每班至多组2支队伍，每支队伍限报一个项目。由各系体育部组织本系各班报名，每队注明队长姓名及其联系方式；每队可为队伍取名（字数不超过5个字，不能起怪异名字）；各队人数根据报名参加的项目确定。各系体育部统计好本系报名情况后在4月9日之前将报名表交至院学生会体育部（4119）。

2、各参赛队队员必须遵守比赛规则，服从裁判及组委会的判罚，本着友谊第一，比赛第二的原则参加比赛，在比赛中尊重对手，服从组委会和裁判的安排、裁定，如出现不服从裁判判罚或不尊重对手行为，直接取消该队比赛资格，成绩计零。

3、参赛队员必须身体健康，无心脏病等突发性疾病，并在学生处购买了个人人身保险。

4、报名时间：即日起至4月9日

5、报名地点：各系体育部

十、比赛项目及规则策划

1、拔河比赛：以班级为单位，每队15人，男生10人，女生5人，比赛采用三局两胜制，胜者进入下一轮（两队一组进行比赛，赛前抽签划分小组，如报名队数为单数，则有一队将抽到轮空直接晋级下一轮）。

2、绳子诱惑力：每队6人，男女各三人，比赛时对立而站，从各自的方向依次跳入（第一名起跳开始计时）；当所有队员都进入绳子中并跳上3圈为完成一个轮回（中途如有队员跳死则从第一名开始重新来过且不停表），计时停止；比赛时间以完成用时最短者获胜；比赛若用时超过6分钟都仍然未完成一个轮回则直接淘汰。

3、五人六足：每队5人，男生3人，女生2人，每轮比赛3支队伍同时进行，队员排列顺序由队员自行商定；参赛队员排成纵列将左右脚与队员用布条绑住脚踝，形成五人六足。比赛开始后，前行20米结束比赛，用时最短的队伍获胜，进入下一轮（两队一组进行比赛，赛前抽签决定，如报名队数为单数，则有一队将抽到轮空直接晋级下一轮）。

4、花样赛跑：每队12人，男女各6人；比赛采用接力形式，男生跳绳，女生运篮球，赛程为30米；比赛过程中，绳子和球都必须处于由运动员控制的活动的状态，若篮球是滚向前的，则需运动员回到起点方能继续比赛；比赛时，男女各站一列，女生为起始，最后一个男生跳回起点时比赛结束，比赛以时计算，用时最短的队伍获胜；比赛分小组进行（两队一组进行比赛，赛前抽签决定，如报名队数为单数，则有一队将抽到轮空直接晋级下一轮）。

5、袋鼠跳跳跳：每队4人，男女生各2人，每轮比赛由2支队伍同时进行，选手将自己套在布袋内，用手把布袋边缘提到与自己的胸口同高，跳跃前进10米，然后按上面同样的方法返回原地，下一名队员接力出发，用时最短的队伍进行下轮比赛，决赛中取用时最短的前三获奖。

6、水杯接力：每队5人，男生2名，女生3名；用一次性纸杯装满水，用嘴叼住杯子，跑向距离出发点30米处的小桶，并将水倒入桶中（整个过程中不得用手作辅助，否则视为违规，违规一次在最终成绩上扣掉5秒），然后返回起点，与队员击掌接力，下名队员进行比赛，最后一名队员跑回起点则比赛结束；比赛由4支队伍同时进行，最后用时最少桶内水最多者获胜。

十一、比赛奖励

（一）、奖项设立

1、单项奖：各个比赛项目的前三名。

2、团体奖（针对各系）：采用单项奖得分累计的方式评比，一二三名分别累计5、3、1分，以此评出一等奖、二等奖、三等奖。

3、优秀组织奖：根据各系组织的情况，及各队的表现情况，

如队员到场是否有序迅速，系上各班参与度的高低，是否全情投入比赛等。

4、道德风尚奖：比赛过程中展现了良好的精神风貌和大学生素质的各队和各系均可参与评选。

（二）奖品证书

1、团队奖：一等奖一名足球+证书

二等奖一名排球+证书

三等奖一名乒乓拍+证书

优秀组织奖两名加油手掌、口哨+证书

道德风尚奖四名证书

2、单项奖：第一名六名（单项奖各一名）笔记本+奖状

第二名六名（单项奖各一名）笔记本+奖状

第三名六名（单项奖各一名）笔记本+奖状

注：单项奖是每名队员均有奖状和奖品。

十二、注意事项

1. 各参赛队队员必须遵守比赛规则，本着友谊第一，比赛第二的原则参加比赛，在比赛中尊重对手，服从组委会和裁判的安排。

2. 由于天气等外在因素，比赛中有潜在的危险，请各参赛队带好必备用品，做好充分准备。

3. 比赛结束后，请各参赛队将本队遗留在场地内的垃圾带走，保持场地的清洁卫生。

4. 请各参赛队仔细阅读参赛项目规则，比赛过程中严格遵守各项规则。

十三、本次比赛最终解释权归院学生会体育部所有。

共青团四川建筑职业技术学院委员会

四川建筑职业技术学院学生会体育部

xx年3月

大学生趣味体育活动篇五

每队人数相等，8至10人为宜，在篮球场罚球区前排成一路纵队。游戏开始，排头运球向前几步，跳起砸篮板球，之后立即退下返回，排至队尾。与此同时，排二朝前跑出跳起，将球在空中接住，趁落地之前再砸篮板……接着换排三、排四、排五做，要求球连续砸篮板，不落地，一直紧张地循环进行下去，直至失误。各队依次做或在几个篮架上做，成功次数多的队名次列前。

用一根拔河长绳和若干长跳绳，将一个小队的人捆绑成一团，然后一起走过一条百米长的障碍区，完成后谈谈感想。

将队员等分成四个小组，依次编上号码。将黑板一分为四，分别定“春”、“夏”、“秋”、“冬”当龙头，然后喊号并要求定×个字，被叫到的队员上来接着各自的龙头字写×个字，内容随意，实在写不出，写“我不会”也行，由下面的同伴提示也可以。接着，再叫号换人连下去……第一轮游戏，只要能七拼八凑接成可笑的句子，能激发出兴趣即可。

每队六人，要求游戏开始后先共同站在一张报纸上，各人身体的任何部位，不得碰地，成功后再撕去一半报纸站，接着再撕去一半……直至失败，最后以最佳办法能站进最小报纸的队为胜。

各小队人数相等，排成纵队站在起点线后。发令后，各队第一人跑出，至15米处绕过椅子返回，与本队第二人背对勾肘，如上所述跑出再返回，之后与第三人背向勾肘组成一圆圈继续跑，直至全队变成一个大飞碟，继续跑，先返回的小队为胜。

队员站在高台上，双手抓紧一根悬吊在空中的绳索，猛蹲一下地，荡绳过沟，要求堕落进对面的充气大轮胎内。如果未进则重做，等到全队的人都成功了，谈谈体会。

利用1.5米高的领操台或乒乓球台作为陡坡，准备一根长10米的结实绳子、一根2.4米长、直径5厘米的竿子、一个长约2米的勺子、一块4米长截面为20厘米×5厘米的硬木板、一个装有半桶乒乓球的水桶。

要求小队分成六人二组，开动脑筋提方案，做这样的活动：组员们站在陡坡上，谁要是触及坡下地面就会被蒙上眼罩，依次轮流取水桶里的乒乓球。

两个小队排成二路纵队，从队尾开始，一人仰面挺直身体倒下，纵队的人蹲下用双手将其托起，接着朝前移动，移至排头慢慢落下。大家依次都体验两次当龙和被传递搬运的滋味。然后畅谈体会。

将两根30米长的结实绳索，利用若干棵大树或水泥柱连成二道平行“铁索”，下索离地面1米，上索离地面2.8米，要求固定结实，不脱落，弹性小。要求小队全体队员脚踩下索，手扶上索，从这一端攀越过去，从另一端下。

各小队围成圈，面朝顺时针方向转，前面一人的臀部坐在后一人的膝部上面，后面一人的双手扶住前面一人的肩膀上，等到大家都坐稳了，一起有节奏地喊：“一二、一二！”一步一步向顺时针方向走动，赛一赛，哪队不散架，走的圈数多。接着，二个小队合作做，再三个小队合作做，直至全体同学一起上场做这个游戏。

每队9人，9球。游戏开始，先二人上场，甲站圆心左手插腰，右臂侧平举，乙左臂侧平举与甲同时用手掌顶住一球，右臂运球按逆时针方向运转一周；成功被认可了，即可再上一人，甲乙丙三人合作，甲侧平举，与乙、丙的左臂顶住二只球，由乙和丙用右手分别运球一周。成功认可后，再上二人，五人合作，组成风车运球，之后是七人，直至9人组成一个大风车运球一周。要求风车的顶球手臂保持直线，不掉球。做得最好的队为胜利。要是水平不行，那么就去苦练吧！

这个游戏非常能培养团队合作的精神，提高运球的技巧。

在场地的东南西北各端各划二个相距2米的方块代表“关”，再用对称型的线条交叉连接起来代表路，每条路长30米。将全班等分成8队排纵队站于各自的。关后。发令后，各队排头从亲口沿路线跑出，同一路线两人相遇即可用脚或手猜拳，决出胜负，胜者继续前进，负者退出游戏并迅速通知排二马上出发再去较量……直至有一方连斩数将冲进对方的关，就算胜了一局，接着交换对手再玩，最后积分多的队为胜。

每队人数不限，自由组合或临时再扩充，发一个藤圈放在空地上，为安全起见，可在藤圈的四周布置若干垫子。先告知学生：这个游戏要求大家群策群力，想方设法在圈内尽可能多站人，容纳的人越多，并且坚持的时间久为优胜，一旦有人脚出圈外即为失误。

可先进行讨论研究，尝试性的练习，等到有一定把握后，即可多队同时进行。这个体育游戏，颇能启发学生积极思考，

想出各种巧妙的主意，同时在进行的过程中也能培养他们相互信任、体谅、关心帮助他人的合作精神。教师开始不必多言和急于求成，让学生经过几轮的活动，自己总结经验教训，提高活动的创造性。

每队10人，其中6人架成两匹马，2人当骑手，骑在马上，剩余2人当传球手，设裁判员1人。在篮球场上打篮球，参照篮球规则比赛，所不同的是传球手只能传接球和运球，不得投篮，投篮的任务只能由骑手来完成。骑手可持球骑马跑至篮下投篮，但是马匹散架投进无效。在规定的8分钟内，进篮得分多的队为胜。

游戏方法为：游戏开始时先分角色，即一人当母鸡，一人当老鹰，其余的当小鸡。小鸡依次在母鸡后牵着衣襟排成一队，老鹰站在母鸡对面，做捉小鸡姿势。游戏开始时，老鹰叫着做赶鸡运作。母鸡身后的小鸡做惊恐状，母鸡极力保护身后的小鸡。老鹰再叫着转着圈去捉小鸡，众小鸡则在母鸡身后左躲右闪。游戏规则，若老鹰用手拍着小鸡的身子便算捉到了，小鸡便要从队里退下来。一场游戏结束后，重新分配角色，上一轮被抓到的小鸡则成为下一轮的老鹰角色，开始新一轮的游戏。